

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veysel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?

Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

Ya da 99 depreminde enkaz altından kurtulan, depremle adı anılan İzmit'in adını rekorlarla birlikte anmaya niyet eden Ufuk Koçak'ın, 2014'te dünya dalış rekortmenliğine onu ulaştıran ayaklarının sırrı nedir?

Zorlayıcı örseleyici yaşam olaylarıyla başedebilen bireyler “sağlam, dayanıklı” bireyler olarak değerlendirilir. Yukarıda hayatlarından kesitler verilen insanların ellerini, ayaklarını, zihinlerini diğerlerinden farklı kılan, onların psikolojik sağlamlık düzeyleridir.

**Psikolojik sağamlılık herkeste var mıdır,
neden?**

psikolojik sağlamlık”, belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve başedebilir hale dönüştüren “geliştirilebilir” bir özelliktir.

Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerinedir?

Çatışmalı bir ailede ya da parçalanmış bir ailede büyüme,
erken dönem ebeveyn kayıpları,
alkol ve madde kullanımı,
eğitimsizlik,
bağlanma sorunları,
ihmale geçen çocukluk,
şiddete maruziyet,
hastalıklar,
fakirlik vb.

Psikolojik sağlamılığı etkileyen koruyucu faktörler nelerdir?

olumlu çocukluk,
zekâ,
yetenekler,
iyimserlik,
umut,
sosyal beceriler,
mizah,
akademik başarı,
öz yeterlilik,
akran desteği

**Psikolojik sağlamlılık geliştirilebilir
mi?**

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.

PEKİ Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için
neler yapılabilir?

1. **Becerilerinizi gözden geçirin.** Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın.

Deneyimlerinizi zenginleştirin, sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.

Beden sağlığınızla ilgilenin. Bedeninize bakın koruyun g¼çlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel g¼c¼n¼z¼ arttıracaktır.

Doğayla temas halinde kalın. Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.

Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.

Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.

Psikolojik sağlamlık, insana özgü her zorlayıcı durumun içinde bir armağan gizli olduğu fikrini kabul edebilmek, düşmemek değil düştükten sonra kendi ellerinden kendi tutarak, umutla yeniden yola devam edebilmektir.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.

REHBER ÖĞRETMEN: FADİME AYDIN